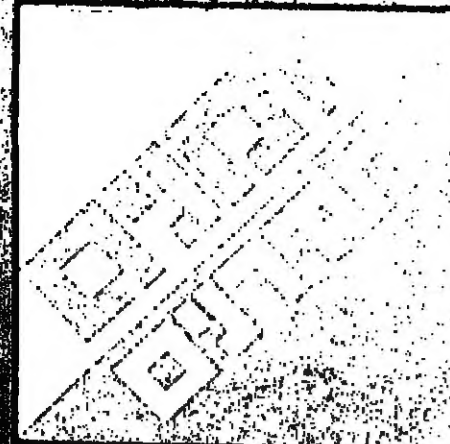
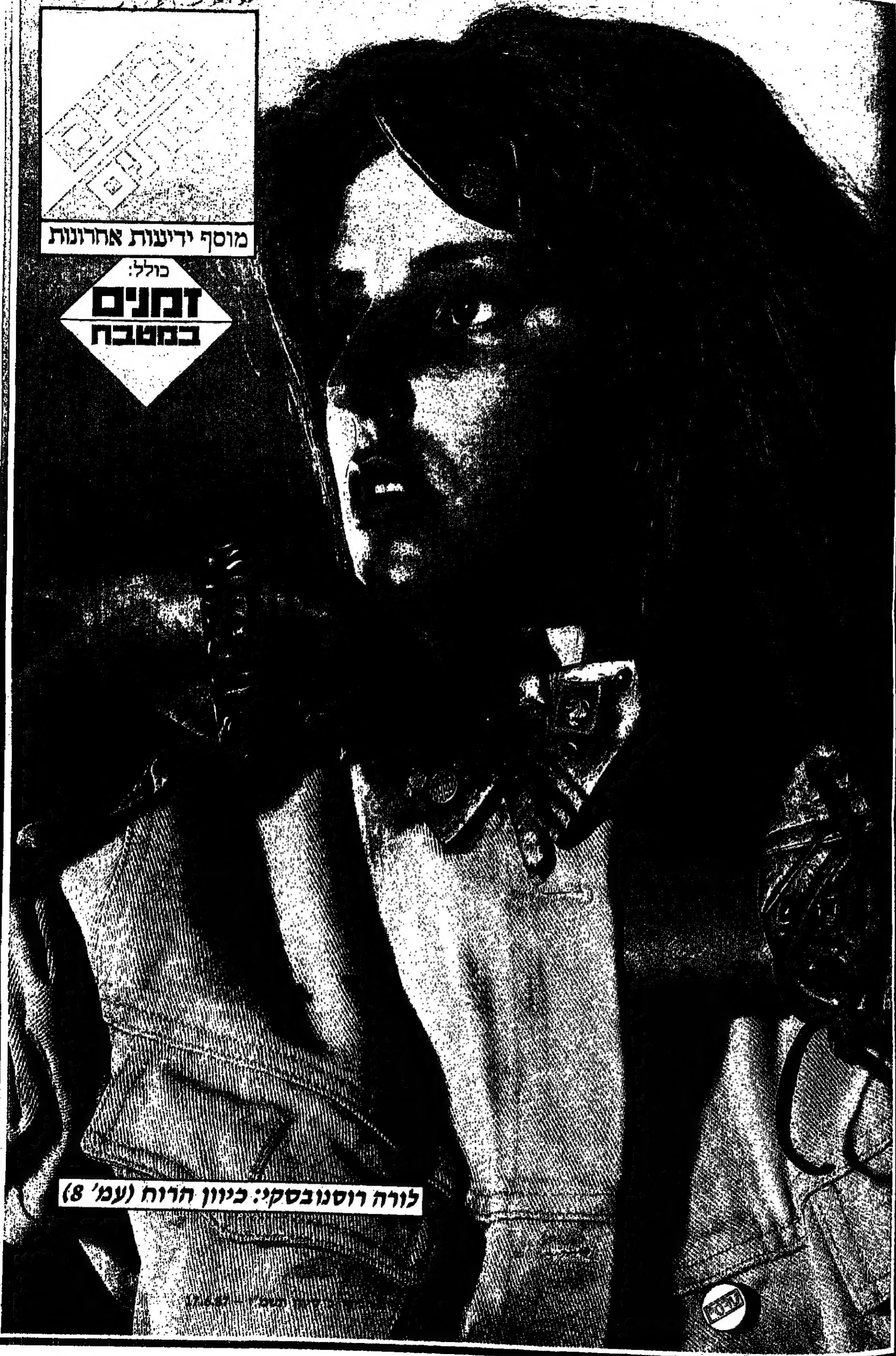


הכרזת מלואיז  
פסטיבל מודרניזם  
27/6/77



מוסף ידיעות אחרונות

כולל:  
**זמנים**  
במטבח



לורה רוסנובסקי: כיוון הרוח (עמ' 8)

הכרזת מלואיז



טריומף מפנקת אותך השנה  
בקר חדש של חזיונות יפהפיות.  
חזיונות פרחוניות עם תחרה  
עדינה, בעלות גזרה קלילה  
ואופנתית. עם סריג אלסטי  
עדין וגמיש, ללא תפר  
לנוחותך המושלמת.  
בחרי בטריומף החדשה שלך.  
והיא תעניק לך הרגשה חדשה  
בשעות הערב האלגנטיות כמו  
גם בשעות היום. חזיה שהיא  
ליטוף על הגוף בכל שעה ובכל  
מצב.  
להשיג בחנויות המובחרות.  
תתחדשי!

Triumph  
INTERNATIONAL

אני מרגישה בטריומף חדשה



עמוס אטינגר  
**למי התכוון המחבר?**



בשבע שנות מעילותו של סטרוי, פ"י, ותרחשו של אבי נגמר קרויזוס, שכין לתלמידיו של אל כמנו ריטה (עריין) בשל המלח המלא (שחשדו זהו) שכלנו ועפרה חנה. כשחקרן וזה בצבא הוא לימד נעטומים בסטרוי ב"י. כיום אחד תלמיד את תחית הבנאי שלו ברוסיה. פיתאום ראנו מישור זכו בארית על תחית של מוסר, שבו ריכז את כל תחית שלו, מספר אבי, רדמתי. אחרינו תחית עקבותינו. המידריר כרבותות אבי אחרי תחית. ניהא כמו נסתר מסר. זה נישמר של תוספתא את הנגב.

לא צריך לנחש, למי מופנית האש...

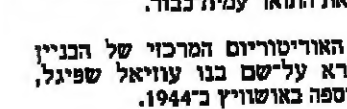
פרופ' לויסיאן רגנבוג  
**אביר הלילה**



**בננה רמה**  
**סיכסוכי**  
**אזהבים**

[illegible]

\* \* \* \* \*



בסוף ההירש תונח כבידת הפספוז  
אנדרה פנה ללבייז חוש, שבו יתעד וי-  
סופל כל התומר בנושא תולדות עם  
ישראל בעת החדשה. הבניין יכנה  
מכספי תרומות של אברהם שפיגל,  
שאתו ניסה רות שמיר למסדה והיט'  
טוית זה.

רות שמיר, עורכת דין, נולדה בפר-

אברהם שריר וחנוך  
**הופעה**  
**באולם ריק**

אחרי ארוחת הערב והנאומים כבר היתה השעה מאוחרת. כשהגיעה תורה של שלישיית אדלר להגיע פתח אחד ממבצרי הביטור. כשיצאו לנו להגיע אחורונים, אני נזכר בהופעה אחת, גסיכון באולם רודולף. עד שהגיע תורנו לעלות לכימה, רוב הקהל כבר הסתלק.

א. הנשואים אמר היה לספור על יד אחת, וכל הם היו מזוירים באולם. כשעלינו לבימה אמרתי להם: לפחות תתקשרו לבימה' והם ענו: 'כבר לא ראי, אנחנו אלה שצריכים להזמין אחרים'.



ואחת ההצגות של "אדי ופוס" להפעיל את החלק השני של

ת האב, הבן ורווח הקודש מכירים  
ים. כיום, בעידן הפמיניסטי יש גם  
בן ו...רוח האב. לפחות על הכימה.

מה קורה כשהחשמל מתקלקל  
מצע העבודה? אמא מתקנת בעצמה.  
כל אמא, אבל הומרת-לשחטנית עדי

י אורה אומץ, עלתה על כיסא  
ר לסמל את הזן בהצגתה. "הח"  
לעשות טיפולים לחשמל בגו'  
נספרת עדי. "בעוד אני אומרת  
קסט, ניהלתי מלחמה בחושים.  
שאירעה שם תקלה. להפתעתי,  
י לתקן, וזכיתי אחרי ההצגה  
ות מצד אנשי המהדרה."

ערי עציון, אשה נמרצת ועסוקה.  
בזמן אחר היא מופיעה בחמש-שש  
שקטות שונות. "שמפּרחת" בקיבוץ  
ד, "ערב־קמרט קורט וייל בקיבוץ  
ה, "מישחק קונצרט" בתפן ו-ארי

פירה תפוזיארמה.  
המחית האחוזה על קורין היא כדלהלן: קח  
תפוזיארמה אמיתיים, עם קליפה ארמדמה, קלף  
אותם ועשה מהם פירה. לזה הוסף חלב מלך וקורט  
מילל טחון סרי

מגאנין מוט בריטי, שהתייחס לדימוי המחתול של קורין, ציין: "עמוק בתוך המידה של קורין מתרחש משהו. בין חפצות האינסופיות של סימוני המציעים ריח והרגלים, אין ספק ש'טויניג' אאטס מיסטרי' טעי' מוט חרבה יותר. המירשם של קורין הוא, ככל הנדר" אה, המירשם והכוף".

קורין דרדרי, סולנית. מזוינא אאט סיסטור,  
שתקליטט. טוב ויתר לנסוע, יצא לאור בהרפסה  
ישראלית, יש נוסחה משלה ליצירת המוסיקה שלה.

קח מנה אחת קורין ודורי - מעריצה גלילה  
של שירלי בייסי ומעצבת אופנה במיקצועה - הוסף  
לה שני נגני מוסיקה אלקטרונית מצמודי בריטניה,  
שהתערבו היטב קודם ברוטב בריזהוידוך של לה  
קה אמנותית רצינית במצל'סטר.

ערכב את הכל ביחד, עשה מזה מחית (פירה) ויש  
לך סווינג אאוט סיסטם", מצהירה קורין רדורי, הג'  
סירה על עצמה, שגם המאכל האהוב עליה הוא

**מימין לשמאל: מרופ' לוטיאן רגנבון, אמיל גטלן ופרופ' צבי יעבץ: העברית של המלכה אליזבת**

**פח'ס'** רגנבוגן, מגן מנהל מחלקת-עניינים בבית-חולים שיבא ופרופ' באוניברסיטת קרטיי בפאריז, קיבל באחרונה את התואר פרופ' מן המגזין באוניברסיטת ת"א.

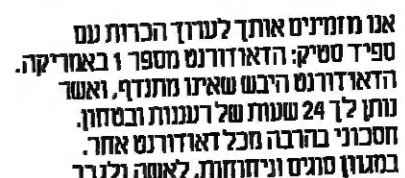
רנבוגו נודע בארץ הולדתו רומניה, ככדורסלן מצליח. לאחר שהתמחה ברפואת-עיניים עלה ארצה ב-1961, ונשא לאשה את מיני (נלבשת במיקצועה), אם שני ילדי (17, 18).

לדגל המאורע המשמח ערך לו יידיד אמלי גסלר, בעל מיסעור  
 "קסמה" בצפון ת"א, ארוחת-ערב חגיגית. בין האורחים נראו פרופ'  
 מלש מני, ד"ר משה מרעי, (אחיו הצעיר של יצחק), גנן מנהל בית-הד  
 ימים שיבא, פרופ' עיני עיבא, פרופ' רודר, פרופ' משה לור (אף הוא  
 גנן מנהל מחלקת-עריכת-כתב).

מרוץ' רגובגון ידוע כבעל חושי-הזמור. נשיא אוניברסיטת ת"א, מרדכי משה מני, סיפר לו מעשייה הקשורה בקבלת תואר-דוקטור. מעשה שהיה כך היה. יהודי סובלי קיבל תואר אכידות מהמלכה אליזבת. כשנכנסו לחדר ידיו, סיפר להם בהתלהבות: אתם יודעים שהמלכה מכינה עציצים? איך יכל להיות! שאלו אותו.

ובכן, לפני הטקס עשינו חזרה, כשתבוא אל המלכה, תאמר לה בלתינית כי וכו'. כשהגיע הטקס, הורגשתי מאוד. בטעות התחלתי לשאול את הקושיטות בעברית: 'מה נשתנה הלילה הזה מכל הלילות' המלכה, שלא הבינה את הטקסט העברי, שאלה: 'ווי איז דייס גייט זיכרנס דז דז אלץ נייסט' שפירושו באנגלית: 'מדוע אנכי זה שונה מאחרים...'. אורן גם נ'ח' ושמה הלילה הזה מכל הלילות'.

# ספיד סטיק.הדיאודורנט היבש



**speed stick<sup>®</sup>**  
**MENNEN**

**אתה יכול להיות בטוח.**

סווינג אאוט סיסטם:  
תפוחי־אדמה  
עם קליפה אדמדמה

**ידיעות אחרונות** **עמוד 3**

יום רביעי, כ' בסיון תשמ"ז -- 17.6.1987

עמוד 2 ידיעות אחרונות



# רון ארד: שם הם

כניגון כתיביות, הולך ל"One Off" השם לא נכח סתם. הסטודיו מעצב רק פריט אחד מכל דבר, אין ייצור המוני. יותר נוסף, שימוש בכל החומרים הקיימים, מכוסים חדשים, "אני מכניס חומרים תעשייתיים לסימונים בחיים", הוא מסביר באוזן.

אני מתכוון במצבים: כוסות, נגרים, ארד, אתה לא יכול לתאר לעצמך כמה שהיא נוחה! עשויה מברזל ומפלדה. שולחן עשוי במשולב מוכות מעצבת בריטית של זכוכית שבורה, עם חיבורים של חישוקי-נושט, ארוז-דפוס, חומס קיר שלם, שקיבל, ללא ספק, את השראה מארגוני-התחבורה ששיש את הדור הולצי לאחסון, בעיקר, של ספרים, וכי מה עוד היה להם.

המיתות שהוא מעצב עשויות להיות שונות בכל גובה, עשויות מכל חומר. מלת-המפתח: פונקציונליות. לקוחותיו מקבלים מוצר שעוצב בשבילם, הם רוכשים אצלם סמפלט משלם התיכונן על הנייר ועל התקנה.

מבטרת עיצוב בריטית הנדירה את סיגנון כר: "מראה ברוטאלי במקצת של שיק תעשייתי", הוא מתאר משימוש בהייטק, כמו שימוש בשלד-חוק ובמחשבים למגורים שולחן וכיורב מוצרים חשמליים בחיים.



עיצוב. מיקצוע על גבול האמנות והחיים. יצירת אמנות היא לא נדונה-חוכה, ומוצריה יכולים להיות שמישים. לא רק, לראותם בלבד

המחירים לא זולים. אבל, ארדו, עדיין בריאוס ממוגלים לעמוד בזה. וול, יחסית למחיר מקורי, עם כל המימון-התחלית, העמלות לרשות הלקוח. מיספר מחירים: מיטת-יחיד - 106 ליש"ט, מיטת זוגית - 154 ליש"ט, מיטת קינגסייז - 170 ליש"ט, מיטת-אפיון (עשויה מצנורות-פלדה) - 400 ליש"ט, מיטת-סרף מרוחקת לעד, מלוס - 320 ליש"ט, שולחן זכוכית-נושט - 2,000 ליש"ט. אגב, הוא גם מוכר מוטורים של מוצריה 75 פני, למוסטר.

הודים שהתקבלו בין מאות מועמדים. למר, והמספר, במרוצת הלייטרים, תפס שלא יהיה אורכל של בניינים, עבר לעיצוב. הוא נשד לעלמה, אהבת-נוער, שהיא דוקטור לפסיכולוגיה. יש להם ילד.

יש לו גם את, מוסיקאי, מתגורר שנים רבות בארצות-הברית, זה הצד היחיד עומד שני אחים, כל אחד קליבר מתחמם, ואף אחד מהם לא חי בישראל. יש שקראים לה ברית-המוות, אני קרא לחי-החיים.

עדיין מתחבט. אחר פרץ-אור מפתח את זה כן: רון מנה וביקש לתקבל לאקדמיה לארד-קולות. סנה נבחן והתקבל בין גולד בתל-אביב. ילדות בצפון.

שדכר. הוא כמעט אכזבה, אומרת מעצבת שחורה משם. פרטים. מיסב כתיבה, מיקצועים ולא, מתעסקים ללא הרף בו ומבצרים. מייצג את בריטניה באירועים בינלאומיים, אגב, לא זמן קיבל ארד, הנושא רק רבובן ישראלי, וישי-עבודה בבריטניה. כמו שהיה למעשה בביוקרטיות, קרה גם לא לא מומן היה אמור לייצג את בריטניה באיו תערוכה בינלאומית. הייצוג כולו עמד בסמך-שאלה מכיוון, שהציג הרשמי היה עומק במאבק עם פקדי משרד הפנים, שביקשו לגרש מהוא, בתור דו גטל ניידת מאמינים. עיצוב מיקצוע על גבול האמנות והחיים, המונח, בעיניים מסורתיות,



רון ארד: איש עם זקן בן יומיים. המציא מכונת-גילוח חשמלית מיוחדת, שמסירה בעצמה את האפקט

הביטה עליו מנבזה. רק התפישות הדישות התחילו לקרב אותו. תהליך בלתי נמנע מהרע שבו העטה מארסל רייסן, ב-1913, על אטל בת-שימש איסלה של יצירת-אמנות. יצירת אמנות היא לא נדונה-חוכה, ומוצריה אספר להם להיות שמישים. לא רק בניגוד להתנשאות של אלפי שנות אמנות, לראותם בלבד. העיצוב, כמו והצילום, נעשה יותר ויותר חלק מהעניין, העיצוב נבנה למחיצות. כמחלקת, כאנשים, בתערוכות מיוחדות. מחיצות, בונים אוספים של עיצוב לרדוהיה. מארכיטקטורה ומטה. רהיטים. מוצרי-עשייה, גראפיקה שימושית, עיצוב סביבתי, אופנה, הכל, בעצם. נתקבלה התגדרה, שאמנות היא מה שהאמן קבע שהוא אמנות.

בחיים, למרות הכל, עוד לא חסר תהליך עד הסוף. העיצוב עדיין קצת בדרור. אולי, משום כך, לא איכזרו סוקר-האמנות המקומיים את רון ארד במכה ראשונה. ואולי גם, משום שהוא נסע הרבה יותר בתורעה הבריטית מאשר בישראלית. רון ארד מעולם לא פעל בהקשר ישראלי. בגיל 23 נסע ללונדון, ולא חזר מאז לישראל, אלא לחופשות. שום תיג ישראלי, וזלת חדרון.

יש עיצוב לתערוכה העיצוב בפומפידו. רון ארד, נתקל בן ראשון. גם בקטלוג. מפני שהשם מתחיל ב"א". מנבזה מוחה. עקית. על יד, מיקרע של סלחיות, ובו האמן מסביר. רון ארד, איש עם זקן בן יומיים המציא מכונת-גילוח חשמלית מיוחדת, שמסירה בעצמה את האפקט, מספר כמו טיוון של המציא. לבוש מרשל, משהו באמצע חדרר בין צ'לס וקור-הנועה. אנגלית במיכטא צברי. מסביר את העניין.



מראה ברוטאלי לשיק תעשייתי

המכונה המודרת, שנראית כמו מגרסה ענקית היא, באמת, מגרסה רחיס, כיסא נאמר, נמאס עליך. אתה מכניס אותו ללוע המכונה, לוחץ על המתג והביסא הופך לקובית-עץ. העץ חוזר, מוחת או יותר, למצב-צבירה של קרש. אתה יכול לחתוך ולעצב ממנו חפץ שימשי או לא-שימשי דרש, או להכניס אותו לקופי. או, לרדו ארד לא איבד את תעשה מה. המיד הוא יכול להבא את העץ שלך לסיפול-חוזר במכונה או לחילופין, לאחסן את מה שגורס ולהשתמש במשק שהתמנה בדיחך אקס השמרת דרסה בקסדות-גידי יצירתיות. הדימיון שלך נקרא לדגל. מה תעמיד במקום הדימיון.

מוצר מרשני. בלשון אחרת, אולי, מוצר ממקורות התורם של המייסטה, שהוא, כאמור, נבנס לעיצוב בעולם. מקום של גות-הכיוון לעיצוב בעולם. מקום טוב בארצות-הברית.

רון ארד הוא שם זה בעולם, אומר לי מעצב ישראלי. פומפידו ורוקסנסה הם אירועים שקורים עכשיו, אבל הוא, כולו בן 36, דמות מוכרת במרחבים הבינלאומיים של העיצוב. גולד בתל-אביב. ילדות בצפון.

# ג'ונסון גלייד

## אי אפשר לטהר אידה טובה יותר



**ג'ונסון גלייד - מוצק.**  
אף מטור אויר אחר, מתוצרת הארץ או תוצרת חוץ, לא הצליח לטהר את האויר טוב יותר מג'ונסון גלייד מוצק. סומג את הריחות הרעים מכל חלקי הבית: מטבח, חדר, ארוח, שירותים. משרד ריח עדין ומיוחד, מחזיק מעמד שבועות רבים.

**ג'ונסון גלייד - יבש.**  
בג'ונסון המציאו את תרסיס הטיהור היבש הטוב בעולם. ג'ונסון גלייד יבש הוא אירוסול מעול המנטרל ריחות לא נעימים מכל החושים (גם ריח סיגריות!) ומשרה ריח בושם עדין באויר. ניתן להתזה על בדים, מצעים, ארונות וריפודים ללא חשש רטיבות וזק לארץ.

**Johnson**  
יצרנית מוצרי הניקוי וההברקה מס' בעולם.  
יבוא: דנשר, מנה, שיווק: ברק אבנר מפנינים בע"מ.

סמך: דניש

מקור: מן האל



# השני ותוכח

| תכונות  | פיליפס 099           | סימנס 650        | גלקסי מור 7560 | אלקטרה ג'ט   | קריסטל סופר לורד |
|---|----------------------|------------------|----------------|--------------|------------------|
| 10 שנות אחריות על המנוע והמיכל                    | ✓                    | —                | —              | —            | —                |
| שלילה במהירות הסחיטה                              | ✓                    | —                | —              | —            | —                |
| התאמת עצמת הסחיטה לסוג הכביסה                     | מ-120 ס"י עד 850 ס"י | מהירות קבועה     | מהירות קבועה   | מהירות קבועה | מהירות קבועה     |
| צורת פנימית מפלסטיק קשיח עמידה בבלור וחומרי הלבנה | ✓                    | צנרת גומי        | צנרת גומי      | צנרת גומי    | צנרת גומי        |
| מיכל מפלסטיק משוריין                              | ✓                    | מיכל מלדת אל-חלד | מיכל אמייל     | מיכל אמייל   | מיכל אמייל       |
| אין חלודה, חורים ונזילות                          | 40 ס"מ (2 מ'רצמות)   | 45 ס"מ           | 49 ס"מ         | 43 ס"מ       | 48 ס"מ           |
| רוחב קומפקטי                                      | ✓                    | —                | —              | —            | —                |



**PHILIPS**  
פיליפס. חברת האלקטרוניקה הגדולה בעולם.

# את צריכה פיליפס

**עמוד 6 ידועות אחדות**

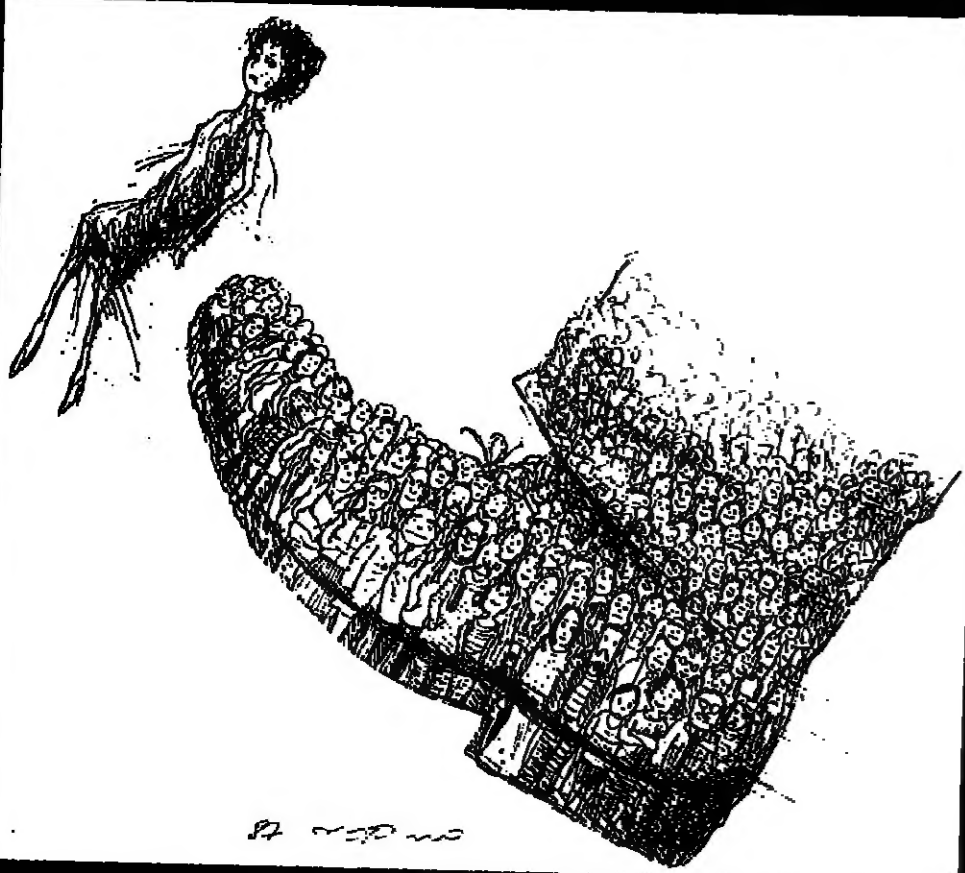
פֶּלֶסְטִינָה. פְּז. זָא.

מורכב, ואני לוקחת ליטיום. יש לי מאגר ריפוסיה, הם אומרים. הייתי כקבו טיפולית שכולם על ליטיום, אבל זה עזר. התנצ של האנשים האחרים יו דרך שלי. אני תמיד חוזרת לאותו אבא שלי טרעו, שאם לא היו רופאים הייתי אדם גמור. אמרתי לו שאם ונות לי גברים מינימליים כשהייתי קטנה, זה לא היה קורה.

...the ...  
...the ...  
...the ...  
...the ...  
...the ...

שמתחילים לקבל דיכאון להגיע

# דור.



# מתח גבוה

מאת נעמי גל

איור: דני קרמן

מבית-חולים סידרו לי עבודה בחוץ.  
הייתי עם חוסר בטחון בצורה לא  
נורמלית, לעלות על אוטובוס היה  
שיר שכתבת ודורו

שמתחילים לקבל דיכאון להגיע

**ידיעות אזוריות. עממ**

1. *Journal of the American Medical Association*, 277, 1996, 1033-1034.

© 2006 The Authors  
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd



# כיוון ההרצה

מאת עמית רייכר  
צילמה: ציפי מנשה



לורה רוטנבסקי, היילת בת 20, גם יפה, גם עושה. מציירת, מעצבת בגדים, חלונות-ראווה, תכשיטים, מלמדת רישום. כיום שומענו, מכרה ציור שלה 500 דולר, לאיש-עסקים אמריקני. משפחה פועלת, אבא, מארק רוטנבסקי, רופא התאבדות לכדורגל ומנהל מכון לרפואה ספורטיבית. האם, אנה, כנרת בפילהרמונית.

**לורה רוטנבסקי, היילת בת 20, גם יפה, גם עושה • מציירת, מעצבת בגדים, חלונות-ראווה, תכשיטים, מלמדת רישום • אבא רופא, אמא כנרת בפילהרמונית. בית מטורף • רק בין שתיים לחמש יש שקט • משוגעת על מוסיקה קלאסית, וגם על רוק כבד • כל הזמן צריכה לזוז, לשנות, להחליף • אם לא תגיע רחוק, לפחות תגיע הרבה**

מושמעת מציינים אחרים וממאדעו שקדים. כעת היא מציירת פיגורטיבי, מודרני. קשה לה לצייר את הצורות שרורים עברה יותר ממחשבה. הציור הנערץ עליה הוא פרנסס בינק. משהו בפרנססיות שלו מדבר אליה. מהאימפרסניזם היא מעריצה את גוגן, בגלל העניין של הצבע.

גולדה עם עפרון ביד, זוכרת את עצמה מציירת כבר בגיל שלוש. למדה אצל מרים פרייט, יצחק מסקור והה מורה הראשון, אחרי למדה רישום אצל מירה גמבור. לפני שנה וחצי הצטיינה אל איטה גרסנו. איטה נתנה לי גישה אינטלקטואלית לציור. לימרה אחתי לחשוב בצורה חזונית. היא נוהגת לומר: הקומפוזיציה טובה, הציור טוב, או למח הוא לא מוצא חן בעינינו. אלי, למשל, בגלל שמשיכות המכחול משעממות אותה ואני תוחלתי להיות שותפות בעיצוב תכשיטים. ענילים, סיכות, שרשרות, צמידים. צורות גיאומטריות, מודרניות, פמיני מצופה אבקת זהב מוכרות בחנויות.

את הבגדים מעצבת לורה לנדה. היסטוריה משי על כתונה או קנקס, עם אלמנטים של עור. חולצות, חזאיות, חצאיות, מעילים, בגדיים. מכל קולקציה מבינה עשר חליפות. עולין אין לה מתפרה משלה. ביחיים נחוצה לחתירה.

לעצוב חלונות-ראווה הגיעה מהבגדים. מכרה אותם ורואתה אף החנות לא יודעת להציג אותם בחלון. מקסימום כתובים על הבגדים 100 אחוז הנה. כשלושה מעצבות חלון, היא מתחילה מצייר אפונה, גרולים בולטים, עם רמזים ורימוזים, טיפוסים גם לנדה וגם לאשה. אין מרילין מונרו. שרירים, גוף, אנשים עם עוצמה. לדעתה זה תנאים לרוח החקירה, טועה וטועה תשומת-לב. עכשיו היא בעניין גילוי כישרונות הוראה שלה. מלמדת חלמרים סטנדים וקציר-יריד.



**אל-גה מירוד**  
קופל בשיחית התחבולות בחדר-ההלבנה  
דוד ורמזותה תל אביב 052-370506 (פנימה וחדר-ההלבנה)

## יודית אורי חרוזי אהבה למרצה לספרות

אל תתחנני ילדה, עם המרצה שלך לספרות. גם אם הוא מלמד את שער ומצטט מתוך יוסי אנו ידע.

תן כולן רצו אותו, אבל ציפי היפה התחננה והשתיים מלאות, נשענה על הלוח האוניברסיטאי עם סיגריה ביד, מוקפת יוצא צבא צעירים. משלם לא יצא מן השער עם זה שחיתו באה לסיפור. ישבה בשורה הראשונה, חולה עיניים למיניה, עורגת, במרצה שלה. היו לה הרבה סאלות אינטליגנטיות בחבנת החומר. אחרי השיעור היה המלון התורן שלה מחכה עד שתבדיר אצל המרצה שלה מציקה בחבנת הסמוכה של שוקטרי.

ציפי היפה ליקחה את המרצה שלה בשלבים שלוש סיום ודוקטורט שלה. משכורות קטנה, סרט קביעות, איה נליק, כל האמיתות אמרו לציפי יש מול.

לאחר עשר שנים, היתה ציפי היפה על סולמותיה הבלגורגניות ושפתיה והמלאות תולת על החלון מעלפת הערצה, ממשיכה לעשות את הסימניות הבקבה שאלות, וציפי היפה עינין שם. אבל זו לא היתה ציפי. זאת לא נלה להיות ציפי. היא כבר עשתה מא.

הביא שני ילדים לעולם, ואחריהם התרחבו נטין כלפי ציפי. הפעם זו היתה ענת. הדבריו מאכר בן עיניה, ודאיים מקרוב, היו כחולות ומשפחות כשני אבני ג'קווי. בשרונות וקרנות ומקטנת היתה כמו ציפי, רק קצת נעה ממנה.

גם היא למדה יסודות השידור והלידה, תולה עיניים מפרחה שלמות, עליהן מבינה המרצה בנחת שאלה מענינות. מאז יש כבר למרצה תעודת וקטורס גמור, ויש לו גם חדר בקאמפוס ושען קבלה. וענת המתלבטת איה תרגיל לתת במסמך הבא, שירת המסעלה או שירת שפר, באה להתייעץ עם המרצה שלה בשעות הערב. מאז יש להם חדר בקומה ג', מין קטן של מרצים, בימים ג', וזו, מאחר שהמרצה להסמך שמתחלק עיניו במרד, בא רק בימים א' ו' לשם זה באים להתנשק ולהתחבק.

הקטן נע לצרכים אחרים. אחריכן הם נפגשים באקראי בקסמריה, היא בוחשת בסוכר במגנס סמיות, והוא מספר לה כמה הדיקן מעצבן את.

אחרי שנה של אהבה במיטתים - ציפי השתנתה, נכחה וחולה להתפתח - וכבר ענת, אשתו השנייה של הדיקן, מספסת בסולם האחרים.

ובכל שנה צועדות במסדרונות קארידי, הימים של צעירות יפות ואינטליגנטיות. או שיש או לומדת - כבר מזמן עבר מן העולם וזה שנה מקבל הדיקן עוד משימות בחוץ. שבה עם מנת ביסחון עצמי, והוא כבר מרצה בכיר. תורכין שעליו הוא עומד מולק קטן, מרצה ללא רובין, כמוהו כרמטיכל בלא מר. גרבה לרובש את ליבו זה קניית מלומדות, זו אשורית, זה קצת אבא. זהו חלומה של כל



אשה. לכותב בגבר שיסביר לה. ושלא בנקאיים או סוכנים הדיקן הכביר הוא צעיר נאח בסגלריו קיץ ג'ניס. ולאחר יום מוכו של הרצאת הוא מציע ללימוד לראות איהו סרט בסנימאטק.

ולימוד יפה כמו שעתה היתה, רק בשער שחור גולש וקצת יותר גבוהה. עיניו ירדו, הוא כבר או סוכנים. הדיקן הכביר הוא צעיר נאח בסגלריו קיץ ג'ניס. ולאחר יום מוכו של הרצאת הוא מציע ללימוד לראות איהו סרט בסנימאטק.

הדיקן הכביר הוא צעיר נאח בסגלריו קיץ ג'ניס. ולאחר יום מוכו של הרצאת הוא מציע ללימוד לראות איהו סרט בסנימאטק.

## מציאות בכינוניות

המציאות היא תוצאה של תהליכים חברתיים, כלכליים, תרבותיים, ופוליטיים. היא מתפתחת ונמשכת, ויש לה השפעה על חיינו. המציאות היא תוצאה של תהליכים חברתיים, כלכליים, תרבותיים, ופוליטיים. היא מתפתחת ונמשכת, ויש לה השפעה על חיינו.

המציאות היא תוצאה של תהליכים חברתיים, כלכליים, תרבותיים, ופוליטיים. היא מתפתחת ונמשכת, ויש לה השפעה על חיינו. המציאות היא תוצאה של תהליכים חברתיים, כלכליים, תרבותיים, ופוליטיים. היא מתפתחת ונמשכת, ויש לה השפעה על חיינו.

## יודית אורי הפוליטיקה של האידים

אל היתה שאני להלן שמעתי כפי איש עם ראש מאור פוליטי, והיא וכתה לאישורו וליברטו של איש-מדע. חוקר סרט, שמעורב גם בהקשר למניעת התפסות האידים. ואם היתה נכונה - זה אומר עוד פעם מה שאנחנו בעצם כבר יודעים: מכסם שיש פוליטיקה במוליטיקה, כך יש פוליטיקה בכל דבר. ביחיים מישפחה וביחיים אהבה וביחיים עבודה, ובקבלה המסורתית והאמנותית, והרפואית, והאקדמית והדפוסית.

ובטח שמוליטיקה בצבא גורמת, לעיתים יותר מגרירת, אובדן חיי אדם והחלטות שנענקות עליהן מאבק-ידיקה וכוח ולא לטעם של ציונים, כך גם במוליטיקה של הרפואה, הולכים לאבדון חיי-אדם, וכך גם במוליטיקה של הצדק.

שנות השנים והשמונים בארה"ב. מסיבות שונות ומורכבות, כלכלית ואחרות, הולכים ופוחתים תפקיד המחקר. קרנות המחקר מתרששות, בארצות נקצו. מרענים מפותחים מוגדרים כפיקציה, בעלי תואר וקסטר מוגדרים כפיקציה, חוקרים מתוך החלון השמאלי של מנהיגות, כנהנים, אחרים נאלצים למרד. את העמידה מאחורי הקדירה הוגדרה מאחורי הוונס למכירת המכונות. ראו אותם מצלמים בשבועונים האמריקניים, שידים האחת אחת בצדדיו והלך וידם השנייה בסמסטר המגב את שימשת מכונות הליקט. זהו אלה בנייהמו שובין האקדמאים מלוטי הוגדרים כפיקציה, מי שמרץ חלקם ומצאו פרנסה.

שנות השמונים באמריקה. מחלת האידים, תפסותה הגלגל היסטורי שמקורה - אמריקני - 50,000 חולים. בראה שזו תולד והתחנן ברכות השנים. חלשה, אלא לא למצא כבוד תרשמה שחשוק את הווירוס המסורתי. כנס האחרון שנערך בימים אלה בוושינגטון, כמו בכנסים קודמים ובפרסומים קודמים, גילו המשתתפים דאגה חזרה מאד מתפסות התופעה. שרשרת אפלים נגנפים. שולחים ומתרחבים סטור גיאומטרי, והרופא - אי.



## אריה כדאי האם את באמת משוחררת

אל, למדת התואר/ קאריירה/ תלוש-מכונות שאינו נשל משהו, רכב שהוא כולו שלך וכיכר סימנים מובחנים. את תודה לעיתים האם את אשה שחוזרת באמת - בידק את עצמך את שנה מותר לך הסימנים והאיים

אל, למדת התואר/ קאריירה/ תלוש-מכונות שאינו נשל משהו, רכב שהוא כולו שלך וכיכר סימנים מובחנים. את תודה לעיתים האם את אשה שחוזרת באמת - בידק את עצמך את שנה מותר לך הסימנים והאיים

מקור: מ. אל-אלי



مَكْرًا مِنَ الْأَصْلِ



מי אומר שמרק הוא טעמו של חורף? אפשר לאכול מרק גם בקיץ, ואפילו רצוי, גם משום שבקיש הטון וקוק להרבה נוחים וגם משום שמרק משביע ולא בהכרח משמין. מי שאוהב מרק חם, יכול לדבוק בו, ולמי שאוהב מרקים קרים נביא מיהור.

## מרק תרד

המצרכים: כף שמן; בצל גדול: 6 שיני שום; שקית תרד טחון קפוא: 1/2 כוס אורז; מלח ופלפל: 2 כפות אבקת מרק; 8 כוסות מים; 2 ביצים; 2 כמות מים.

משרים את התרד. מוסיפים את השמן בסיר ורוב קולטנים וקוצצים את הבצל והשום, ומוחבים בשמן הרתם. מוסיפים את התרד, ומאדים יחד במשך 10 דקות. מוסיפים מים ואורז, ומביאים לרתיחה. מוסיפים במשך 20 דקות עד שהאורז יתרכך.

מתבלים את המרק באבקת מרק, במלח ובפלפל. בכלי קטן טורפים את הביצים עם 2 כפות מים, ויוצקים תוך בחישה למרק החם.

## פילאף נוסח איסטמבול

את הפילאף הזה, העשוי מאורז עם עוף ואטריות, יצבו בחבלין זעפרן, מניחים לרוב מתוספת לקבב, אבל אפשר גם להנישו למנה עיקרית, עם סלט.

המצרכים: 50 גרם מרגרינה בטעם חמאה; 2 חזות עוף מבושלים; חתיכות לקוביות של סנטימטר; 4 כפות שקדים מולבנים; חציונים או מרורים; 4 כפות פיסתקים, קלופים וחצויים; 2 כוסות אורז ארוך; שטוף במים קרים ומסונן; כפית מלח; 2 כפית פלפל שחור טחון טרי; 4-1 כפית גודילי זעפרן שהושרר 3-2 כפות מים ורתחים למשך 20 דקות; 6 כוסות מרק בשר או מרק עוף או מים רותחים.

ממסים את המרגרינה בסיר גדול, מוסיפים את הפיסתקים והשקדים ומטגנים קלות כשתי דקות. תוך עירוב. מוסיפים את חתיכות העוף, ומטגנים במשך 3 דקות נוספות, תוך עירוב. מוציאים את הפיסתקים, את השקדים ואת חתיכות העוף, ומשהים בצד.

מכניסים לסיר שעל האש את האורז, ומתבלים במלח ובפלפל. מטגנים במשך 3 דקות תוך עירוב. מוסיפים את העוף והפסולת, וממשיכים את ההלהבה. מכסים ומבשלים במשך 20 דקות, או עד שהגוזלים מתאדים. עשר דקות לפני תום הבישול, מוסיפים לסיר את תערובת העוף והאטריות. מכסים וממשיכים לבשל.

מכבים את האש. מסירים את המכסה, מכסים את הסיר במגבת מטבח, מניחים על המגבת את המכסה ומשהים 15 דקות. ממוררים את הפילאף במולה, ומעבירים לצלחת הגשה.

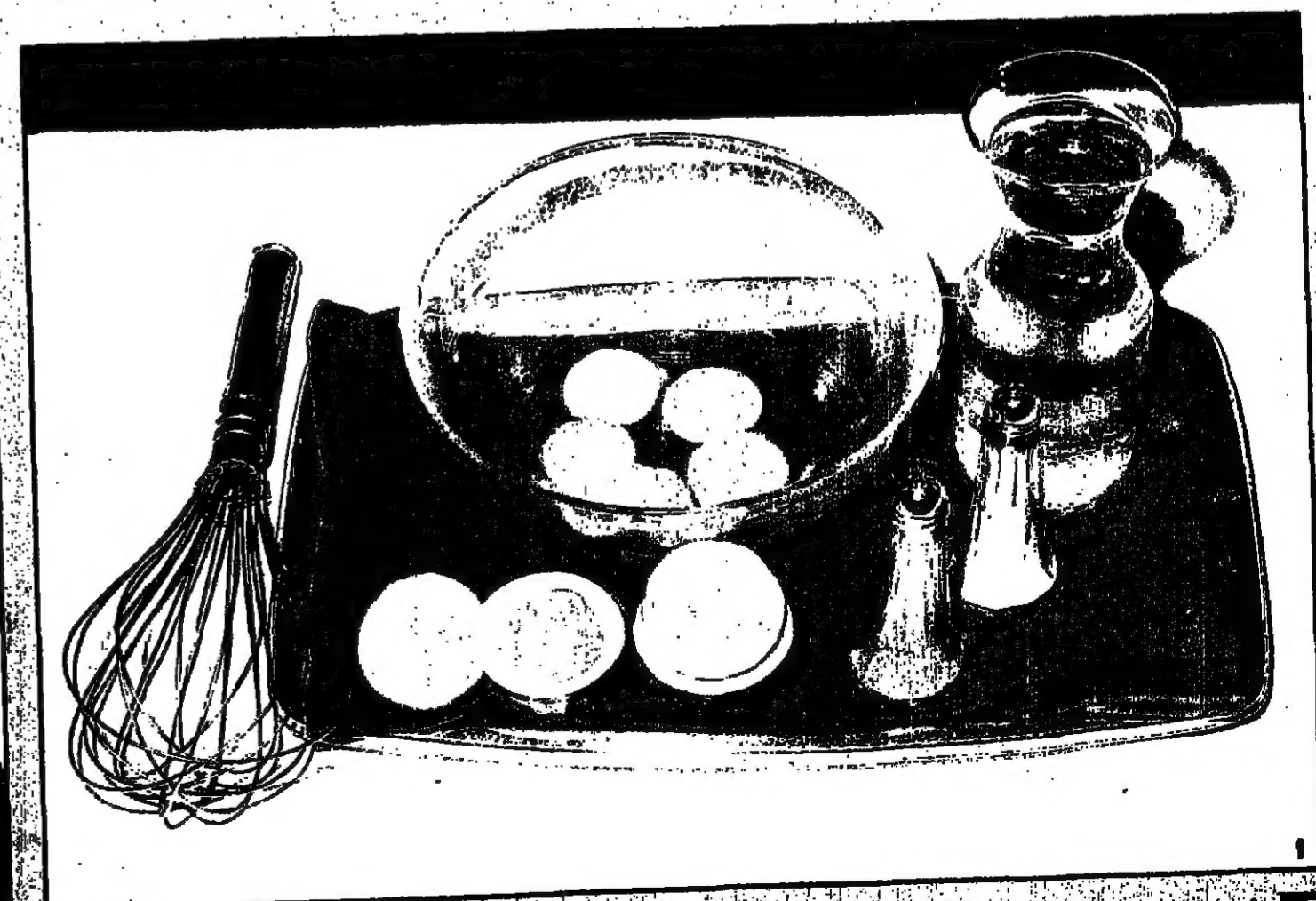


רות יולס



מוסף. זמנים מודרניים

מוסף. זמנים מודרניים



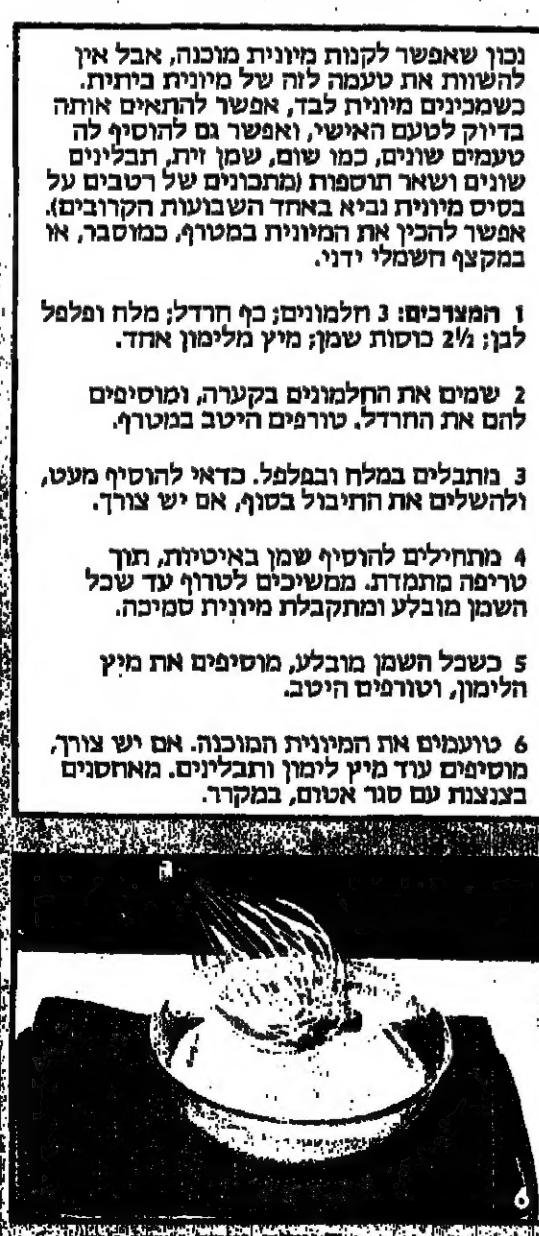
672



מוסף. זמנים מודרניים



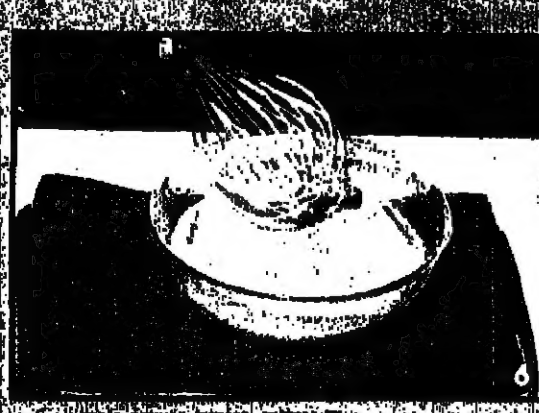
מוסף. זמנים מודרניים



673

וכן שאפשר לקנות מיוניות מוכנה, אבל אין להשוות את טעמה לזה של מיוניות ביתיות. כשמכניסים מיוניות לבד, אפשר להתאים אותה בדיוק לטעם האישי, ואפשר גם להוסיף לה טעמים שונים, כמו שום, שמן זית, תבלינים שונים ושאר תוספות (מתכונים של רטבים על בסיס מיוניות נביא באחד השבועות הקרובים). אפשר להכין את המיוניות במטבח, כמוסבר, או במקצה חשמלי ידני.

- 1 המצרכים: 3 חלמונים; כף חרדל; מלח ופלפל לבן; 1/2 כוסות שמן; מיץ מלימון אחד.
- 2 שמנים את החלמונים בקערה, ומוסימים להם את החרדל. טורפים היטב במטבח.
- 3 מתבלים במלח ובפלפל. כדאי להוסיף מעט, ולהשלים את החיבול בסוף, אם יש צורך.
- 4 מתחילים להוסיף שמן באיטיות, תוך טריפה מתמדת. ממשיכים לטרוף עד שכל השמן מובלע ומתקבלת מיונית סמיכה.
- 5 כשכל השמן מובלע, מוסיפים את מיץ הלימון, וטורפים היטב.
- 6 טועמים את המיונית המוכנה. אם יש צורך, מוסיפים עוד מיץ לימון ותבלינים. מאחסנים בצנצנת עם סגר אטום, במקרר.



673

הכזאב האדום







# אלוף ישראל על פוליקופה

## מציג את האלוף שלך:

### פוליקופה FOX



## השועל האדום

"אני יכול להבין מדוע פולקסווגן קורא לדגם זה 'פוקס', כי זו המכונית החכמה ביותר בסוגה שאני מכיר... ומי מכיר מכוניות כאלה טוב יותר מחיים רווח? בעונת המירוץ האחרונה באשקלון הוא זכה בתואר 'אלוף ישראל' במיקצה 1,300 סמ"ק לאחר שניצח עם הפולו שלו בשלושה מתוך חמישה מירוצים. הפולו שלי והפולו 'פוקס' הן מכוניות זהות. אותו מנוע 1.3 ליטר ואותו גוף, אומר רווח, אך בשלי נעשו שנויים וחידושים שהכשירו אותו למסלול המירוצים. לקבוצת פולו זו נתן פולקסווגן את השם פוליקופה cup ועובדה - זכייתי בנביע".

רווח בן את הפולו 'פוקס' ביסודיות ובקור רוח (הוא מנהל אוטו קורי מפעל למיזוג אוויר ברב). "זוהי מכונית מיוחדת בכל הנוגע לביצועים, תכונות נסיעה ותחזוקה. פולקסווגן משקיע בטכנולוגיה ולכן יש לנו כאן שועל ערמומי: אלוף אמיתי בתחפושת של מכונית משפחתית".

לאלוף שלך יש עוד כמה תוארים: הוא גדול ומרווח מאוד, עם שטח מושבים של 2.40 מ"ר ואפשרות למטען של 1,040 ליטר כאשר המושב האחורי מקופל. הוא אלוף בשרות ובאחריות שאין כדוגמתם (פעם בשנה למסוד) (הוא חסכן, אמין ומאריך ימים כמו כל פולקסווגן טוב).

בוא ראה את השועל: הוא יפה ומיוחד ונושא על גופו בנאוה את השם fox. מדוע הוא נקרא חושעל האדום כי הוא בא בצבע אדום אבל אם אשתך רוצה שועל לבן או אפור - יש לנו גם.

כאן אתה יודע  
מה אתה קונה



בלבדי בפולקסווגן: שירות בקורת וקופוני אחת ל-30,000 ק"מ או שנה, מוט שכא קודם. מועד החלפת שמנים - עיני תאמר בסדר תרכיב. לכל פולקסווגן 3 שנים אחריות לבע, 6 שנים אחריות מפני הלוח ואחריות כללית מורחבת עיני תגוי מפעלי פולקסווגן.

צימיון מוטרוס (ישראל) בע"מ,  
יבואים כלליים של פולקסווגן אוי  
סוכנויות בכל תאריך מוטרכים  
מוטרכים מפי שמונה ועד אילת.

שם. ייתכן שגם  
אותה מישפחה •  
ובכל זאת, בני  
אבו-חצירא שגרים  
בישראל, הם  
יהודים דתיים  
ואילו מישפחת  
אבו-חצירא מעזה,  
מוסלמית אדוקה •  
איך התפצלה  
המישפחה  
המרוקנית העתיקה  
• מה עושים שני  
מיליונרים בשם  
אבו-חצירא  
בסעודיה • האם  
יש סיכוי  
שהמישפחה  
תתאחד  
מאת אלי חליפה  
צילומים: יחיאל זלינגר



חליל אבו-חצירא עם ילדיו חגני ומוחמד.  
בעבר ימי עושר, היום ימים קשים. חיים מהיד לפה. השם הביא להם רק צרות

מייד אנבים ובקטני-מולוסוב. אפשר  
גם להגיע בדרך ארוכה לעסקי את כל  
עוה ולבוא מכיוון רפח דרך הים.  
חליל אבו-חצירא כבר גואש. לא  
מחכה למבקרים. מבט מהחלון אל  
החיים בים, לחלוחית בעיניו. הוא  
מוציא את תעודת הזהות שלו. בתוכה  
חבוי תמונתו של הבא-סאלי, הרב  
ישראל אבו-חצירא ז"ל. חליל מבט  
בתמונה. אחי וזן של היהודים  
אמר:

זה היה השיח הגדול של היהודים.  
כולם באו אליה. הוא בא אלינו אחרי  
החילופים של 1967. היו אותו 20 איש.  
סיפר לנו שאנחנו חלק מהמישפחה שלו.  
אנחנו כבר ידענו. חיסור חלק שלנו  
עבר מאז לבנו. אולי הגיע וזמן שלנו  
לספר לבנים שלנו. מה זה כבר משנה  
ועם לא יתאסלו ואנחנו לא נגמלי. יש  
לי שני אחים, אבו-חצירא, חיים  
בסעודיה. עשירים. לא מספרים לאף  
אחד, ששקע לפני הרבה שנים המישפחה

שלום חתה יהודיה.  
כיצד נוצרו שתי מישפחות  
אבו-חצירא לכל צד גירסה משלו. איך  
מישפחה לא אומרת במירוץ שהשנייה  
משקרת. עניין של כבוד הדדי.  
לסני הרבה שנים, מספר חליל,  
היה מישפחת אבו-חצירא כולה במרוקן.  
כולם היו יהודים. את היסטוריה  
מישפחת אבו-חצירא במרוקן הוא מכיר  
היטב. את סיפורי הגיסים, הרבנים  
וההיכלות, עם דברים אלה גם אנשי

על המושך הם לא חתומים.  
חליל: "יום אחד קרה מיקרה מצער  
מאוד. אחי מבני המישפחה שלנו הרג  
מישהו. אני לא יודע למה אבל זה לא  
היה טוב למישפחה כל כך מהחללה. חת  
עוד לא הכל. האיש הרג ערבי. ידוע  
שאצל הערבים במרוקן או הוזהב בהר.  
אין חובבות. אחד נוקם בשני ולא משנה  
מה המחיר. כך היה."

## אנציקלופדיה וקונקורדנציה ששולבו יחדיו כדי ליצור אוצר בלום ומרשים

### האנציקלופדיה "התנ"ך"

התנ"ך הוא אוצר בלום ומרשים, המכיל את כל התנאים והתנאים, וכולל גם תמונות וציורים. זהו ספר חשוב לכל יהודי, ויש לו חשיבות רבה. הספר מכיל גם מידע על החיים והחברה של היהודים, וכן על המדינה והממשלה. הספר מכיל גם מידע על המדע והטבע, וכן על המדע והטבע. הספר מכיל גם מידע על המדע והטבע, וכן על המדע והטבע.

### הקונקורדנציה

הקונקורדנציה היא ספר חשוב לכל יהודי, ויש לו חשיבות רבה. הספר מכיל גם מידע על החיים והחברה של היהודים, וכן על המדינה והממשלה. הספר מכיל גם מידע על המדע והטבע, וכן על המדע והטבע. הספר מכיל גם מידע על המדע והטבע, וכן על המדע והטבע.

### מחיר שבוע הספר העברי

150 ש"ח ב"ח שלום 50 ש"ח

האנציקלופדיה ששולבו יחדיו  
אנציקלופדיה וקונקורדנציה

הספר מכיל גם מידע על החיים והחברה של היהודים, וכן על המדינה והממשלה. הספר מכיל גם מידע על המדע והטבע, וכן על המדע והטבע. הספר מכיל גם מידע על המדע והטבע, וכן על המדע והטבע.





**„עוד בדיחמין“ – סיבה מספיק טובה לנהל שיחה מלומדת על הומור, עם ידידי מנוסי • מה מסתתר מאחורי הבדיחות על פרסים, על ערבים, על נשים ומיעוטים אחרים • לדידי יש תיאוריה המקלה על מצפוננו: מיעוט שמספרים עליו בדיחות, הוא בדרך לאינטגרציה. ראה תימונים, או גרוזינים • בגלל זה, הם כנשים צריכות לשמוח כשמתבדחים עליהן, הוא אומר •**

[illegible]

ברייחה טובה. לפני הראיון ניסיתי למצוא בספר של ידי בריחה, שיוסכם על הכל שהיא טובה. בחרתי את אותו כן", אמר הקפיטן לנוסע העצבני והחור, "אני משיט סירות בנהר הזה כבר המון שנים ואני מכיר כל יז וסלע".

A black and white photograph of a traditional Chinese building. The building features a tiled roof and a balcony with a railing. The architecture is typical of traditional Chinese design, with a focus on the roofline and the use of wood or stone for the structure. The image is somewhat grainy, suggesting it might be a reproduction from a book or a historical photograph.

וכן, לפי חלילי, חזקיהו מישפחת  
אברהם, בלרזה, דמי מישפחת  
הרצוי בקשר לבקוֹת את רמני  
חזקיהו מישפחת לתתפצל. חלק יסע  
אריישראל חלק למצרים. ואת רמני  
המשתדלע על מקום הימצאותה של  
מישפחת, חזקיהו, חזקיהו.  
מישפחת אברהם, חזקיהו  
אריישראל התפתחה המכה להיות  
עם מרכז בארץ. חלק ארצות למצרים  
הם נפצי רבנו שונה לחלילי.  
אחם חשבו עם לתתפצל  
הם בחלו ולא נדע קשר. את ליכצנו  
וחזקיהו חזקיהו חזקיהו. לא ארץ קשר  
היהם. נדעו חזקיהו.

מישפחת אברהם מניעה לעיר  
המנוח שבמצרים. הם חזקיהו  
היהם. עם השנים חזקיהו בעיר חזקיהו  
התפתחה. מישפחת אברהם חזקיהו  
הם בין חזקיהו. מישפחת חזקיהו  
הם לעצמה מניעה מושלמים.  
שקביהם רבנו וחזקיהו למשלמים. לבקוֹת  
מישפחת חזקיהו.

בעיר המנוח קברו חזקיהו יעקב  
חזקיהו. חזקיהו גירסה מישפחת  
חזקיהו, לא נפצי עם בדורם לארץ.  
הם גירסו לשם ומדוע, שוב הגירסה  
הם ומדוע.

כמה מסקן בדבר?

עו לשפל. באותה עת, עזה היוותה  
נמל המגשרת בין מצרים, ישראל  
ועין, עיר תוססת. מישפחת אברהצירא  
ליטה לעבוד לעזה.

בבערך כ־60 שנה. ליתר דיוק 58.  
האני כן 58, נולדתי בעזה".  
לפני 58 שנה (1929) היו מאורעות

הוא נבסל מזה המסון הוועם. חילי  
הוא תרובע החרירי.

משרת אבוצרצ'א משתקעת בחוף  
סמור לבנל. עון שם שטק מביסר  
הוא לצבור עון. הוא לזכר עון ורש  
הוא להעברת חטרות במהרהויתקון.

הוא למישפתה פוסלמיתיו ונצית  
קול בדת. חילי לנכר מוהנס חושק  
יית מיסגל. לתרשיף חתוף, אלה  
אובל המסלמית לאלבוצרצ'א החרירי.  
הוא מומבר אבוצרצ'א, ע"ש ודו של

אד" הנינו מהמסטר לויסגנ?  
ששפתה חרית אומנל של מוריר, אבל  
הוא דרית אומנל וואכר תא אלת.  
הוא חרית אדום מיתון. לנאן  
לחליל של, אלה למי. שחול. ונתן  
לאליו. הוא דרף את המישפתה  
שם מיסגל. קרא לו בעדלאקע (עבר  
שם). קרע ורש וכן כח.

[illegible]



# כמה קלוריות יש בסיגריה?

מרבית האנשים זקוקים בתקופה של גמילה מהמכרות לעישון או לטמבא, וכן במצב של תחילת דיאטה, לסוכרים, כגון שוקולד ודגנים. המעשן זקוק לפחמימות, במיוחד ללחם. תחילת שוקולד את יכולה לתרום יותר מכל חרופה לארבעה המות. היא גם מקטינה את הסיכון לכישלון בגמילה, אמר החוקר.

גם למומחים בישראל יש תיאוריות ועצות, אך להיגמל מעישון כלי להשגת מיון הריעות רחב ומעניין, לרע פורסם יהודה שינגל, מנהל המחלק הפנימית בבית"ח "סורוקה" בבאר שבע, שהשיב לשאלות ביקור מתוך של קופ"ח בנושא, הרי שאצל המעשנים נמצאות פגיעות חשיבות, גם ללא נזק מוכח. הם נהנים מחוץ מאוכל, ואוכלים מחוץ. הפסקת העישון מחזקת את חוש הטעם ולכן הם נהנים ואוכלים יותר. המסקנה להפסיק לעשן, ובמקביל להקטין את כמות האוכל.

הסבר מקורי ומתקבל על דעתו, מציע ר"ר טוביה לרר, איש משרד הבריאות, וי"ר האגודה הישראלית למילחמה בעישון, מנחה לגמילה מכל הסוגים, שמנהל חז"י גמילה גם מעישון וגם מאלכוהול. הוא הניע למסענה אחת לגמיר, ואולי יותר משבועות.

לדברי ר"ר לרר, על סמך מחקרים בעולם וניסיון אישי, כאשר אדם מעשן ודרכי הגמילה שלו מתחילים להיכשלים מתקיימת, כל פעולה שלו כדוכה

הפסקת העישון, נתנה לכולם כתוספת למזון חומר טיבעי הקרוי פאנפלווראמין, המגביר את הפרשת הנירוטנין למוח, ומעניק תחושת שובע ורגיעה. עובדה נוספת, שהם הפסיקו לעשן, לא נמשכו לפחמימות וכמיותה לא לסוכרים, וצריכת הפחמימות שלהם ירדה ב-40 אחוז. באופן טיבעי הם החלו גם לרדת במשקל.

על השפעת המצב הנפשי על הפסקת עישון חילת פחמימות, ריחוק בכנס גם הפסיכיאטר ר"ר גורמן רוזנטל, מהמכון הלאומי לכריאות הגפוש בארה"ב. לדבריו, התקופה הקריטית להתחלת דיאטה או הפסקת עישון היא מסתברת ארוכה יותר מהאביב. בתקופה זו הגוף זקוק יותר לפחמימות, גם ללא גמילה או דיאטה. מכן, שזהו זמן קשה לגמילה אלו.

?? מהחולים שהיו בטיפולו של ר"ר

ישנם אנשים שלצורך סמית מישקל ודיאטה - זקוקים לפחמימות. גופם זקוק לפחמימות, ומטבוליזם שלהם אומן בצורת חסימים בין ארוחות, במקום להכילם, ולהביא לכך שיזלזל מזון במחציתו.

ר"ר וורסמן ריווחה על מחקר, שערכה בקרב אנשים שמנים שאושפזו בבית חולים. לכולם ניתנה אפשרות לקבל חסימים, מהכילי וחלבונים, או לפי בחירתם. אצל רובם התעורר החיך לחטוף משהו בשעות אחר הצהריים או הלילה.

היו אנשים שעברו חסימי חלבון היו כמו סטארוניק. אחרי כמה טעימות, הם חשו עצמם מלאי מרץ, ומצב רוח טוב. לא אחריהם השערו לטובה תזונה שוקולד, או כמה עוגיות אלה שקיבלו חסימים כאלו בין ארוחות ולרוב

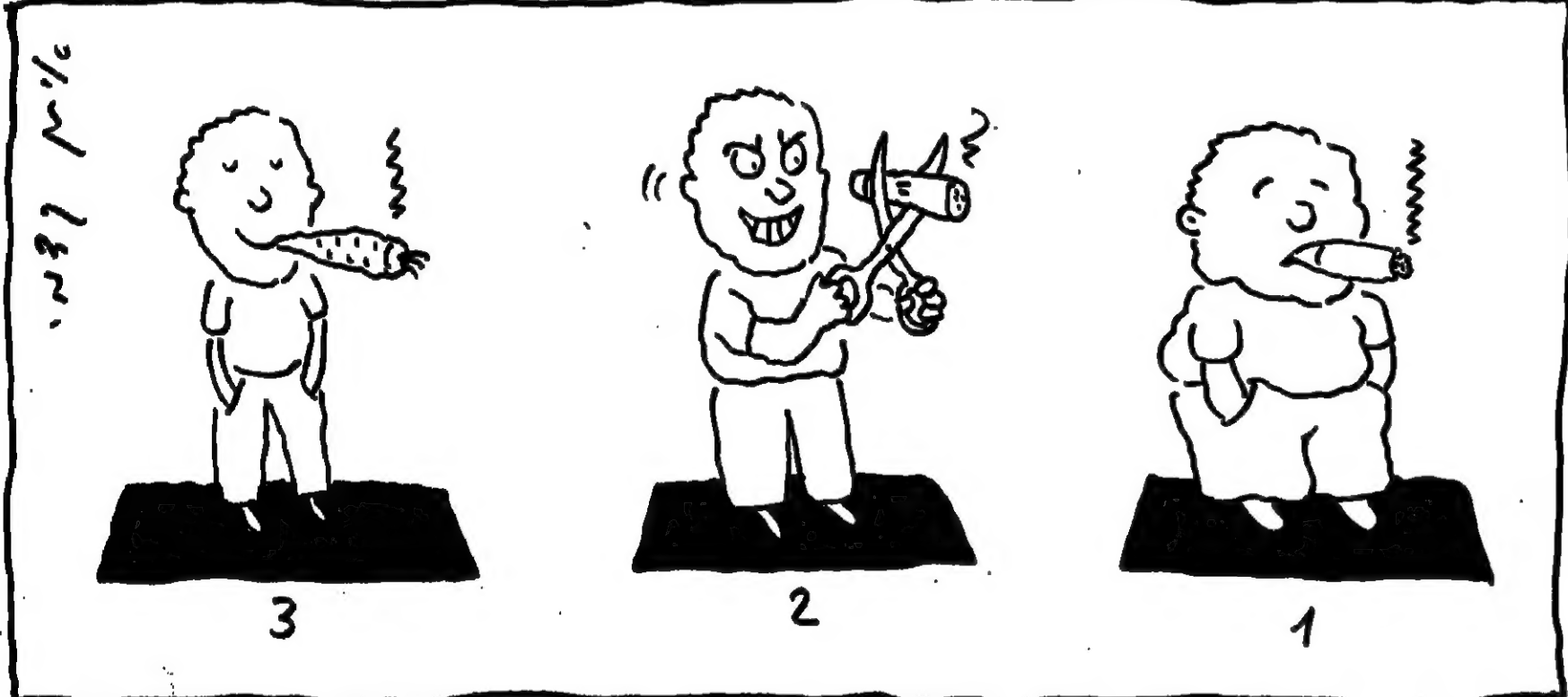
במסצ'וסטס, ארה"ב, חולקת על טענות אלה, אחרי שחקרה את הרגלי הצריכה בארה"ב ב-20 השנה האחרונות. היא מצאה ירידה בהיקף העישון, ועלייה מקבילה בצריכת פחמימות וסוכרים.

גורם שיקים קשר בין השניים. כאשר הגוף עובר גמילה מניקוטין, יורדת רמת הסוכרים בדם. זהו תהליך ביוכימי במערכת חילוף החומרים, הגורם לצורך הגופני והנפשי בסוכרים. ר"ר גרינברג הסביר בכנס הפסיכולוגים, כי במקרים מסוימים הגמילה מעישון מותירה בהם טעם מה, לא נעים, והיא מלווה לעיתים בתופעות קשות. הדרך העיקרית להרגיע את מערכת העצבים, ולשפר את הרגשות הטובים היא על ידי חוספת סוכרים וממתקים לחתרים.

מסקנה זו מבוססת גם על מימצאי מחקרים, שבוצעו בקרב ניקומנים

**את אטם ההתבחדה אפני נוקי העישון אכשיל, באיקרים רבים, דק הבחד אפני השמנה • חופשה מוכרת: זורקים את הסיגריה, והמחוג במישקל מחזיר לטכס • האומנם יש קשר בין שתי התופעות? דיעות החוקרים חלוקות • חלקם טוענים שגמלים מעישון צורכים כחות אמתקים, אחרים אצא שהיעדר ניקוטין, מגביר את זרילת הסוכרים • מה שמוסכם: קוביית שוקולד יכולה לחולל ניסים בהצלחת הגמילה • חפריץ מיוחד לנגמלים**

איור: איתן קרמי



במאבק יתר המפסיק בצריכת יתר של אגריות קרי קלוריות. כאשר מפסיקים לעשן, חו ישור באטטת רם עם חמצן לכליאים, ובמיוחד ללב ולריאות. כל פעולה כזוה בשירש קטנה יותר של קלוריות ואגריות, לכן, גם אם הנגמל אלא ממשיך לאכול את כמות האוכל, למני הנמילה - הוא מעלה במישקל, משום שגופו מקבל יתר מדי קלוריות, ללא צורך. אחרי גמילה מעישון, צריך לטפל מחוץ, אומר ר"ר לרר.

שיטה נוספת, המסייעת לעבור את הגמילה מעישון בקלות יתר ותוך שימוש חכמים, היא הקשרה על תפרים בכו, המותאמת במיוחד למעשנים. בתקופת ניקוי הגוף מניקוטין, אסור לאכול מאכלים חומצים, ויש להימנע מאכילת בשר ומצרייהל. דווקא אכילת ירקות ופירות במשך כמה שבועות מסייעת לגמילה מהניקוטין, מנקת את כלייהם, ומרכאת את הבמיה והצורך בסיגריה

רוזנטל עקב דיאטו, ריווחה על משיכה כלית ניתנת לריסון בחודשים אלה לפחמימות ולסוכרים. לעומת זאת, כאביק ובקין לא היו זקוקים לפחמימות. בחודש הם נצטט קלורטרים כדי להשיג גלית, ואילו בקין לא נצט במחוק ודי, אמר המסכיאטר.

ריווחה על השפעת התושבת והדיאטה אצל אנשים שזקוקים לפחמימות בחיך ובחודש יתר לחימום וגוף ולמצב רוח, מאשר באריות בקי או ערב. כשיקילו נתפסים וליהולריות מספיק חלבונים ותמימות, הם הצליחו לעמוד בדיאטה, בכל חוץ מליכאן וחשו טוב. כשמסעו תחושת חושך, המצב הנפשי רוע, ומצב הרוח מוריד, כמצב כזה, פשוט אוכלים מחוץ, אחרת ר"ר וורסמן, מכאן חורר למחקר על הפסקת עישון וחשבת חרטה קרה.

ר"ר יורית וורסמן בדקה אנשים שנים מעשים, והתחילים בגמילה, כדי להבין מה קורה אצלם במות עם



עליראורגנה ורודים גמורים בסטטן בחצאית. חלק עליון מטפט

אורגנה מפורסמת בוויל עשיר גמור במרחי תחרה. חצאית טפט



**שמלות ריקוד. הוולס ששרד מהמאה ה-18 וזכה לעדנה. גם בזכות הביקור החוזר של המחזמר „המלך ואני“. גם בנוסף יוכל ה-50 של שטראוס. עדה ברוצקי**

מאה נורית. בתייער צילום: סמי כינר רוגמנים: איריס יצחקי, ארד יוסף

# הזמנה לזוולס

הזמנה מביב נשא וולס, הולס של לפי מירה, בנימיר קרני. ב-1800, של קבער וגם בלתי הולס, על אי שתיק המיקרופון שלה, ינו כולל לימור עיצוב אוסנה, הוצאת גירות הכל.

בנימים היא מתפרשת על פופים והמכרים בכמאה תריות, בחיך הדין ב-1800, של קבער וגם בלתי הולס, על אי שתיק המיקרופון שלה, ינו כולל לימור עיצוב אוסנה, הוצאת גירות הכל.

של גלית, גם של השמנה. ואם את אהבת את שטראוס: את שופר אולי. את צייקוסקופ גדולי מלחני הולטים מיק שטראוס רלוק על וולס. מר שנה סס לאוסטריה כדי לסגור כמה שיותר מהם, שלא שלשקי הובל של אורגנה הופעת וולס של שמונה ריקודים חדשניים.

עדה ברוצקי, הזמנה את השמלה, בגדי את הוליות, כלם יודעים מי זה בגדי. מי זה עדה ברוצקי את משות השתופות שתיקמו את חברה, לייורם קלא. השניה היא תזית קינר, כינס בעלת אנטיה.

קינר וברוצקי שיחמו פעולה ששנים. בשנה השביעית - העצמאות התחילק לזרוג לקינר, רצונה הוצאת הובילה והופרת ברוצקי, 28, לידת לשם, ולתת עלות לארץ ב-1927, בול 13, למרה כתיבן ורצ"ה דפוס. השותף העכשווי שלה, ראובן שמונני, עלה מוזהב ב-1921.

את רגלי הולס של הקריניות



צליליה צרה, מחשוף גיאוגרפי, ריפס עם וולס אורגנה שקר, עיטור מאיטיים



